DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ”

Rok V. Nr. 11—12

Z Naczelnictwa Związku Słowiańskiego Sokolstwa.

W dniu 15 listopada odbyło się posiedzenie naczelnictwa Związku Słowiańskiego Sokolstwa, na którem ze Zw. Sokolstwa Polskiego byli: naczelnik Zw. J. Fazanowicz i naczelniczka Zw. J. Zamoyska.

Po powitaniu przez naczelnika Zw. Słow. Sokolstwa druha I. Vanicka, przedstawicieli bratnich organizacyj sokolich przystąpiono do obrad nad udziałem w Jugosłowiańskim Zlocie w Belgradzie w 1930 r. i — regulaminami. Naczelnik Zw. Jugosłowiańskiego Sokolstwa druh V. Murnik przedstawił następujący tymczasowy program roku.

15 i 16 lutego: Słowiańskie zawody narciarskie w Moistranie obok Bledu.
8 i 9 czerwca: zawody i ćwiczenia młodzieży szkół średnich.
14 i 15 czerwca: zawody i ćwiczenia wojska.
21 i 22 czerwca: zawody i ćwiczenia młodzieży sokolej.
23 czerwca: zawody gimnastyczne o pierwszeństwo słowiańskiego sokolstwa.
24 do 26 czerwca: zawody lekkoatletyczne.
27 do 29 czerwca: główne dni zlotowe.

W czasie głównych dni zlotowych odbędą się słowiańskie zawody w biegu rozstawnym 4 × 100 m. dla druhów o nagrodę przechodnią „Zwycięzca“, dar miasta Poznania i 4 × 75 m. dla druhen.

Przyjęto, po szczegółowem omówieniu, regulamin i ćwiczenia, przeznaczone na zawody druhen o pierwszeństwo słowiańskiego sokolstwa.

Akceptowano przedstawione przez naczelnika J. Fazanowicza, regulaminy nagród przechodnich za biegi rozstawne

4 × 100 m. dla druhów i 4 × 75 m. dla druhen. — Uchwalono, by nagrody były wieczne, a wyniki zawodów protokółowane w specjalnie na ten cel ufundowanej książce.

Na zakończenie wręczył druh naczelnik Fazanowicz nagrody, zdobyte przez zawodników sokolstwa czechosłowackiego i jugosłowiańskiego w czasie zawodów sokolich w Poznaniu i złożył w imieniu prezesa Zw. Polskiego Sokolstwa druha A. Zamoyskiego, pozdrowienie naczelnictwu Zw. Słowiańskiego Sokolstwa.

Drugiego dnia naczelnik J. Fazanowicz był gościem na zjeździe i posiedzeniu wydziału technicznego C. O. S., a wieczorem tego dnia był na pokazie wojskowej szkoły wychowania fizycznego.

VII Zlot Sokolstwa Polskiego w Poznaniu

Drugi dzień 30 czerwca.

O godz. 15.30 wkroczyła na boisko młodzież męska, z polskiego gimnazjum w Orłowej z Czechosłowacji, pod kierunkiem wychowawcy fizycznego druha naczeln. G. Zieliny. Ćwiczenia młodzieży, ułożone były metodycznie i przygotowane starannie, oraz dobrze dostosowane do muzyki. Chłopcy zdawali sobie sprawę z doniosłości ich wystąpienia w Poznaniu, dali też wyraz temu przez sprawne wykonanie ćwiczeń i wzorowe zachowanie się na zlocie.

Występ drużyny Włoskiej wzbudził zrozumiałe zainteresowanie. Chęć zobaczenia synów słonecznej Italji przy pracy, przejawiła się nietylko wśród fachowców, ale również u większości zgromadzonej publiczności, to też wejście drużyny na boisko, powitane było owacyjnie.

Wykonali oni ćwiczenia na czterech drążkach, poręczach oraz ćwiczenia wolne.

Ćwiczenia zespołowe na poręczach i drążku przygotowane były bardzo dobrze, zarówno układ, jak i wykonanie ćwiczeń świadczyło o systematycznej pracy i dobrym wyborze drużyny reprezentacyjnej. W ćwiczeniach wolnych, włosi nie wnieśli nic nowego, zaćwiczyli jednakże swój układ ćwiczeń dobrze z właściwą sobie cechą w ruchach, postawach i wytrzymaniach.

Wspólne wystąpienie druhów i druhen sokolstwa polskiego z Czechosłowacji w liczbie 80 druhów i 36 druhen przyjęte było nadzwyczaj życzliwie. Przygotowanie ćwiczeń bardzo dobre, widać było sumienną i systematyczną pracę kierownic-

twa. Jakkolwiek okazane ćwiczenia nie wiele odchylały się od pierwowzorów, jednakże zauważyć się dało postęp w reorganizowaniu starego systemu.

Występ amerykańskiego sokolstwa wywołał duże poruszenie i zainteresowanie od samego początku. Pomysł wystąpienia na boisko z doboszami, którzy dali się już poznać w Poznaniu, był bardzo szczęśliwy, to też całość wymarszu na boisko wypadła żywo i składnie.

Po defiladzie, nastąpiły odrębne ćwiczenia druhów, druhen, poczem wspólne druhów i druhen, jako zakończenie ćwiczeń pod melodją „Roty". Wszystkie ćwiczenia jakkolwiek były równe i bez pomyłek wykonywane, nie miały tego pulsującego życia, jakie cechuje amerykanina, nie oddziaływały na widza przykuwająco, dopiero wspólne ćwiczenia ze śpiewem wzniosły nieco więcej ożywienia. Układ ćwiczeń oparty na dawnych wzorach, ujęty w szesnastotaktowy podział, był starannie opracowany, tylko za mało wyrazisty. Nie był oparty ani o tok lekcyjny, ani też nie symbolizował życia polaków w Ameryce, ich zwyczajów, pracy, zabaw i t. d.

Druga część występu obejmowała korowody i napisy doboszy, którzy przygrywając sobie sami, żywym i szybkim krokiem chodząc w określonym prostokącie, tworzyli litery, które czytane kolejno, dały napis „Niech żyje Polska!" Za każdą utworzoną literą publiczność rzęsiście oklaskiwała doboszy. Korowody, z małemi wyjątkami, mniej były szczęśliwe. Nie dawały wyraźnego rysunku, chwilami wszyscy chłopcy byli zmieszani, tak, że nie można było odgadnąć, jaki jest cel kręcenia się w kółko, zwłaszcza, gdy zachodzili w ślimacznicę lub przeciw pochodami, które nie dawały żadnych figur geometrycznych. Przy tego rodzaju korowodach musi być duża ilość ćwiczących, wtedy wszystkie linje, łuki i koła rysują się wyraźnie i dają dokładny obraz lub kształt utworzonej figury.

Podczas korowodów doboszy, popisywała się ćwiczeniami igrzyskowemi trójka akrobatów przed główną trybuną. Ćwiczenia trójki akrobatycznej, nadawałyby się prędzej na wieczorku sokolim w gnieździe lub na ćwiczeniach w zamkniętym kole, a nie na zlocie, tym więcej, na zlocie związkowym w tych rozmiarach, jak obecny. Ćwiczenia igrzyskowe, pokazane w ten sposób, jak pokazała je nam trójka amerykańska, nie powinny mieć miejsca na poważnych zlotach.

Po ukończonych korowodach doboszy, ustawiła się drużyna amerykańska i przy warkocie bębnów i gwizdów piszczałek doboszy, schodziła z boiska. Drużyna amerykańska zyskała sobie publiczność, która owacyjnie żegnała schodzące oddziały, a kierowników i kapelmistrza doboszy, druhowie wynieśli na rękach z boiska.

Występ oddziału amerykańskiego trwał nieco zadługo. Wynikło to z tej przyczyny, że druh Czarnota, otrzymane odemnie rozkazy, nie oddał naczelnikowi Zw. amerykańskiego sokolstwa, i, skutkiem tego, występ doboszów, który miał być podczas ćwiczeń zastępów na przyrządach i rozstawianiu zawodników do biegu rozstawnego, odbył się bezpośrednio po ćwiczeniach wspólnych, skutkiem czego program przeciągnął się o 30 min.

Po ćwiczeniach amerykańskiego sokolstwa wystąpiły sokolice czeskie, które wykonały stylizowane ćwiczenia wolne t. zw. czterobój. Układ bardzo pomysłowy i metodycznie ujęty, przytem druhny okazały tyle lekkości, wdzięku i swobody, że całość ćwiczeń wypadła znakomicie.

Po sokolicach czeskich, wystąpili powtórnie francuzi, którzy powtórzyli swoje ćwiczenia z pierwszego dnia na drążku i poręczach.

Następnym punktem programu były ćwiczenia wolne druhów. Wejście druhów do ćwiczeń wolnych nie wypadło tak dobrze, jak w pierwszym dniu, gdyż oprócz nierównania i krycia w marszu i wysuwaniu się nazewnątrz przy zachodzeniu, jedna z kolumn zupełnie zmieniła kierunek, co spowodowało zatrzymanie wszystkich i nawracanie w oznaczoną stronę. Ćwiczenia wykonane były z tą samą, co dnia poprzedniego werwą i rytmiką, z zachowaniem krycia i równania. Jedynie liczba ćwiczących zmniejszyła się blisko o półtora tysiąca. Jak się później dowiedziałem, niektóre okręgi zrozumiały, że zwolnienie z próbnych ćwiczeń oznacza również zwolnienie z popołudniowego występu. Małe nieporozumienie, a na boisku omal, że kompromitacja, zamiast 3.600, ćwiczyło 2.300. Bolesna nauka na przyszłość, by się podobne niespodzianki nie powtarzały. — Ćwiczący muszą być uświadomieni, że przybyli na zlot dla zdania egzaminu z pracy organizacyjnej sokolstwa, że egzamin ten polega na stawaniu do ćwiczeń we wszystkie dni, a wysiadywanie na trybunach lub pozostawanie w mieście nie powinno mieć miejsca. W dużej mierze zależy to od naczelników gniazd, by powierzoną sobie drużynę utrzymywali w karności i opiekowali się nią przez cały czas zlotu, a nie pozostawiali na łasce losu, nie troszcząc się o wynik, a sami tworzyli publikę na trybunach.

Występ Łużyczan przyjęty był nadzwyczaj owacyjnie i serdecznie. Był to ich pierwszy występ na słowiańskich zlotach, to też miłą niespodziankę sprawili nam, że pierwsze swoje kroki skierowali do Poznania. Ćwiczyli laskami dobrze, lecz z charakterystyczną zaciętością. W ostatniej części ćwiczeń przeszli w symboliczne ugrupowanie, rozwijając na utworzonym przez siebie czworoboku swoje flagi narodowe.

Występ zastępów na przyrządach nie wypadł tak, jak się spodziewać należało, nie dopisali swoi. Na uwagę zasługuje zastęp czechosłowacki na wysokich poręczach i kółkach. Zawodnicy, gdyż oni to byli, dopiero przy ćwiczeniach dowolnych mogli okazać, do jakiego stopnia opanowali przyrząd. Ich przejścia ze zwieszeń do podporów wspieraniem lub wymykiem, były tak sprawnie i lekko wykonywane, że najtrudniejsze ćwiczenie zdawało się łatwem, gdy tej miary ćwiczący wystąpili w ćwiczeniach. Z naszych zastępów wybijali się ślązacy, znani z brawurowych ćwiczeń na drążku, a także warszawiacy.

Bieg rozstawny, który odbył się bezpośrednio po ukończeniu ćwiczeń na przyrządach, przyniósł zwycięstwo Czechom, przed Jugosławją i nami. — Doskonale dobrana drużyna i zgrana, zasłużenie osiągnęła zwycięstwo i zabrała pierwszą przechodnią nagrodę, która stanowi posąg „Zwycięzca", odlany z bronzu, dar miasta Poznania.

Występ Dz. Śląskiej był bardzo pomysłowy. Naczelnik Dzielnicy, druh A. Hamburger, miłośnik tworzenia piramid, wykazał swój dar w całej pełni, dostosowując do ćwiczeń grupowych, które pokazał w większej liczbie, muzykę. W ćwiczeniach wspólnych druhów i druhen, podczas, gdy druhowie ustawieni w kształt wielkiego trapezu, budowali piramidy, a te, powiązane w całość, tworzyły ramy i tło dla druhen, te, wykonując ćwiczenia rytmiczne, przechodziły również w symboliczne ugrupowania.

Spotkała też naszych ślązaków zasłużona nagroda, gdyż publiczność rzęsiście oklaskiwała piramidy i grupy symboliczne.

Na zakończenie wystąpiły sokolice w ćwiczeniach wspólnych. Rozstawienie się do ćwiczeń, jak również ćwiczenia ich wypadły lepiej, niż dnia poprzedniego, ale, tak samo, jak u druhów, przerzedziły się szeregi o połowę. Przyczyną tego był brak, oraz małe wyrobienie naczelniczek okręgowych, które nietylko nie czuły się za swój obowiązek odpowiedzialne, lecz nie przeprowadziły żadnej kontroli (z nielicznemi wyjątkami) lub też wogóle nie zajmowały się okręgiem.

Trzeci dzień 1 lipca.

Trzeci dzień przewidziany był na występy odrębne Dzielnic, które miały okazać ćwiczenia z przyborami, igrzyskowe, zabawy, gry, tańce i t. p. Przyznać muszę, że tegoroczny zlot mało przyniósł nowości w dziale gimnastycznym. Naczelnictwa Dzielnic nie wyzyskały w całej pełni swej swobody w kierunku nowej twórczości i nie zaprezentowały nam metody sokolej w całej pełni. A szkoda, gdyż była to okazja, która nie-

prędko się powtórzy. Należało korzystać i pokazać społeczeństwu bogactwo naszej metody.

Występ druhen z Dzielnicy Małopolskiej i Krakowskiej naogół słaby. Okazane były ćwiczenia wywijadłem, ze zlotu Grunwaldzkiego, które powtórzone już były na zlocie w Warszawie 1921 roku.

Całość wypadła naogół dobrze, druhny potrafiły się opanować i ćwiczenia wywijadłem miłe pozostawiły wrażenie.

Doskonale wykonane zostały ćwiczenia maczugami druhen lwowskich, świadczące o wytrwałej pracy nad opanowaniem trudnego przyboru, jakim jest maczuga.

Dzielnica pomorska wprowadziła pewne urozmaicenie w składzie ćwiczeń, obliczone na efekt zewnętrzny, a mianowicie zakończyła swe ćwiczenia napisem P-O-M-O-R-Z-E, utworzeniem piramid i obramowania z ćwiczących szablami.

Na zlocie okazało się jednak, że okręgi nie zupełnie dostosowały się do poleceń Dzielnicy, wskutek czego całość nie wypadła tak, jak była projektowana, mimo to, Dzielnica wywiązała się ze swego zadania. Nie do darowania jednak jest występ druhów na przednim planie, popisujących się ćwiczeniami igrzyskowemi.

Ostatni występ połączonych Dzielnic Małopolskiej i Krakowskiej z ćwiczeniami lancą, zawiódł zupełnie. Widziało się, że druhowie ćwiczenia znali, że potrafili trzymać lance, ale nie umieli wykonywać prawidłowo ćwiczeń. Niedokładne wypady, pchnięcia, młyńce i odbicia sprawiały wrażenie ujemne. Brak jednolitości w ruchu, brak jednolitego wypadu, brak jednolitego furkotu chorągiewek, to ujemne cechy w ćwiczeniach lancami, występujące dość często w ostatnim pokazie.

Mimo te braki, ćwiczenia zostały wykonane z pewną dozą impetu i życia, co oznaczało, że lanca trzymana była ręką młodą, choć niedoświadczoną jeszcze we władaniu bronią. Braki te należy usunąć przez systematyczne ćwiczenia w gniazdach, stawiając coraz to większe wymagania zarówno w wykonywaniu ćwiczeń, jak również w opanowywaniu samego siebie.

J. Fazanowicz.

Zawody Druhen o Pierwszeństwo Słow. Sokolstwa w Belgradzie.

Zawody obejmują:

1. Ćwiczenia wolne.
2. Ćwiczenia na przyrządzach:
   a) na poręczach ćwiczenia obowiązkowe i dowolne,
   b) na kółkach ćwiczenia obowiązkowe i dowolne,

c) na kładce,
d) na koniu wszerz z łękami.

3. Ćwiczenia lekkoatletyczne:
a) rzut piłką uszatą 2 kg.,
b) rzut kulą 4 kg.,
c) skok w dal z rozb.,
d) skok w wyż z rozb.,
e) bieg 100 m.

Ćwiczenia na przyrządach.

Poręcze.

W środku poręczy z naskoku do podporu na ramionach, podpór przewrotny — w tylnym zamachu wspieranie — w przednim zamachu koło odboczne (z oparciem) w lewo nad lewą żerdzią z półobrotem w lewo naprzemianrącz — żamachem przewrót w przód do podporu na ramionach — w przednim zamachu wspieranie wychwytem do siadu na lewej żerdzi, lewa noga spuszczona — ćwierćobrotu w prawo do podporu, leżąc pobok — koło odwrotne prawą i odboczka w lewo przez obie żerdzie.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem — zamach — o krzyżu wyprostowanym zwieszenie przerzutne — zwieszenie przewrotne tyłem — wykręt w tył do zwieszenia o ramionach ugiętych i poziomka— wytrzymaj — powoli zwieszenie przewrotne tyłem — zamach i przewrót w tył do postawy na ziemi.

Koń wszerz z łękami.

Z rozbiegu przeskok zawrotny.

Ćwiczenia równoważne na kładce (130 cm. wysoko).

Podchwytem odbiciem obunóż wymyk przodem po podporu — ćwierćobrotem w lewo siad na pr. udzie — dochwyt w przód lewą nogę oprzyj za sobą — przemach kuczny pr. podpór klęczny lewą, pr. w tył powyż — wytrzymaj — powoli siad na lewej pięcie do podporu ze wzniesioną pr. nogą w przód (pr. przenosi się łukiem dolnym) wytrzymaj — wykrokiem pr. na całą stopę klęczka na lewem kolanie, ram. w bok i łą-

cznie prostowaniem lewej do wypadu prawą — powoli postawa na pr., lewa noga w tył (waga) — wytrzymaj — tułów prostuj, ram. w dół, krok lewą w przód, wznieś pr. nogę w przód i lewe ram. w przód, ręka dosięgnie palców pr. nogi — pr. ram. w tył ze skrętem tułowia w prawo— krok prawą w przód i wznieś lewą nogę w przód, pr. ramię w przód, ręka dosięgnie palców lewej nogi — lewe ramię w tył ze skrętem tułowia w lewo — zwrot nawprost ramion w dół i wyskok lewą — wznieś pr. nogę w przód z półobrotem w lewo, pr. noga w tył— wznieś pr. nogę w przód i zeskok w prawo w bok z półobrotem w lewo i wymachem ram. w górę, po obrocie nogi w tył i wyprostowanie w kręgach piersiowych — doskok do półprzysiadu i postawa.

Rzut piłką uszatą.

Rzuca się piłkę 3 razy pr. i lewą ręką, zliczy się najdalsze rzuty pr. i lewej.

Ocena za 50 m. 10 pt.
„ „ 44 m. 0 pt.

Rzut kulą 4 kg.

Rzuca się kulą 3 razy pr. i lewą ręką, zliczy się najdalsze rzuty.

Ocena za 16 m. 10 pt.
„ „ 14 m. 0 pt.

Skok w dal z rozb.

Każda zawodniczka ma trzy skoki, oceni się skok najdalszy.

Ocena za 4.00 m. 10 pt.
„ „ 3.39 m. 1 pt.

Skok w wyż z rozb.

Każda zawodniczka ma 1 skok próbny, poczem trzy obowiązkowe, oceni się skok najwyższy.

Ocena za 1,30 m. 10 pt.
„ „ 1,05 m. 1 pt.

Bieg 100 m.

Ocena za 13,$^{2}/_{5}$ 10 pt.
„ „ 15,$^{2}/_{5}$ 0 pt.

Ćwiczenia Zawodnicze Druhen.

STOPIEŃ WYŻSZY.

Poręcze na wysokość czoła.

1. Z postawy pobok w środku poręczy nachwytem na przedniej żerdzi — wymyk przodem do podporu leżąc przodem pobok — przemach odwrotny prawą — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył z ćwierćobrotem w lewo do siadu odwrotnego (nogi spojone) na lewej żerdzi — dochwyt za sobą i przemach odwrotny do środka — zamach — w tylnym zamachu opad do podporu na ramionach — w przednim zamachu wspieranie rzutem — zamach — koło odwrotne prawą nad lewą żerdzią — odwrotka w prawo z półobrotem w prawo.
2. Wyskok do podporu na ramionach — zamach w przód — zamach w tył — podpór przewrotny i wsiad odwrotny (nogi spojone) na prawą żerdź — przechwyt w przód — przewrót w przód do siadu odwrotnego (nogi spojone) na lewą żerdź — przemach odwrotny do środka i koło odwrotne lewą nad prawą żerdzią — koło zawrotne lewą nad lewą żerdzią i odwrotka w prawo.
3. Wyskok do podporu na ramionach — zamach w przód — zamach w tył — podpór przewrotny i wsiad odwrotny na lewą żerdź wewnątrz, pr. noga zwisa — ramiona w bok, grzbiet wytrzymaj — dochwyt za sobą — wymach w przód — koło zawrotne lewą, nad lewą żerdzią — koło zawrotne prawą nad prawą żerdzią — zamach, w przednim zamachu koło odwrotne prawą nad lewą żerdzią i półobrotem w lewo naprzemianrącz — zeskok zawrotny w lewo.

Kółka.

1. Na wysokość piersi: dochwyt i wyskok do podporu, kółka za sobą — nogi skurcz — wyrzutem nóg w przód poziomka — opust nóg i spad do zwieszenia przewrotnego — powoli opust w tył do zwieszenia postawnego tyłem, wykręt do zwieszenia leżąc przodem o ramionach w bok ugiętych — jednem okrążeniem w prawo zwieszenie leżąc przodem o ramionach w bok ugiętych — wykrętem w przód, przewrót do przysiadu zwieszonego i postawa.
2. Doskocznie: wyskok do zwieszenia, zamach w przód — przy drugim zamachu ugięcie ramion i zwieszenie prze-

wrotne tyłem — zwieszenie na prawem podudziu w prawem kółku (z boku od zwróconej grzbietem ręki) — wspieranie na prawem podudziu — spad w tył i wyciągnięcie prawej nogi z kółka, zwieszenie przewrotne tyłem — powoli zwieszenie o ramionach ugiętych i poziomka — powoli opust do zwieszenia o ramionach prostych z poziomką — zamachem zeskok.

3. Doskocznie: wyskok do zwieszenia — ciągiem zwieszenie o ramionach ugiętych — wyprostuj prawe ramię w bok, lewą wytrzymaj — powrót do zwieszenia o ramionach ugiętych — powoli opust do zwieszenia — puszczeniem prawej cały obrót na lewej ręce (pr. ram. bokiem w dół, a po obrocie bokiem w górę i dochwyt za kółko) — zamach — zamach w przód, zamach w tył — zwieszenie przewrotne tyłem — wyrzutem w tył zeskok o krzyżu wyprostowanym.

Koń wszerz z łękami.

1. Przeskok zawrotny w prawo i w lewo z chwytem za łęki.
2. Odwrotka w prawo i w lewo z ćwierćobrotem w locie z dochwytem za łęki.

STOPIEŃ NIŻSZY.

Poręcze na wysokość piersi.

1. Z podporu pobok w środku poręczy, nachwytem lewą na przedniej żerdzi, podchwytem prawą na tylnej żerdzi: przemach okroczny prawą w przód — przechwyt lewą na tylną żerdź podchwytem i przemach okroczny lewą w przód do podporu leżąc tyłem pobok — koło okroczne prawą z półobrotem w prawo na prawej ręce, lewe ramię w czasie obrotu opuszczone w dół, a po obrocie dochwyt na przednią żerdź i podpór leżąc przodem o ramionach ugiętych jednonóż — prawą nogę wznieś w tył — wytrzymaj — opuść prawą nogę i wyprostuj ramiona do podporu leżąc przodem — ćwierćobrotu w prawo do siadu na prawej żerdzi, nogi spojone, przechwyt prawą w przód — przemach zawrotny do środka i odwrotka w lewo z ćwierćobrotem w prawo.
2. Wyskok do podporu — poziomka prawą, wytrzymaj — wznieś lewą do poziomki i zamach — koło zawrotne prawą nad prawą żerdzią — wsiad odwrotny na lewą żerdź, nogi spojone — ćwierćobrotu w prawo do podporu leżąc przodem pobok — koło odwrotne lewą — przemach odwrotny lewą i odboczka w lewo.

3. Z podporu na przedramionach: zamach w przód — przy drugim zamachu wspieranie — koło odwrotne lewą nad prawą żerdzią — w przednim zamachu spad do podporu przewrotnego na ramionach — wsiad odwrotny na lewą żerdź, nogi złączone — przemach odwrotny do środka, zawrotka w prawo.

Kółka.

1. Na wysokość barków: opadem w przód zwieszenie leżąc łukiem — półobrotu w prawo, ugięcie ramion i opad w przód do zwieszenia leżąc łukiem — półobrotu w lewo i dwa okrążenia w prawo: ¼ koła w zwieszeniu, ½ koła w przód w zwieszeniu o ramionach ugiętych, ½ koła w tył w zwieszeniu, ½ koła w przód w zwieszeniu o ramionach ugiętych i ¼ koła w tył do zwieszenia leżąc przodem — półprzysiad zwieszony o ramionach ugiętych i odbiciem przewrót w tył do zwieszenia postawnego tyłem — wykrętem postawa.
2. Doskocznie: wyskok do zwieszenia — wznieś nogi skurczone do poziomu — wyprostuj lewą w dół, prawą wytrzymaj — wyprostuj prawą w przód — opuść prawą nogę i wznieś nogi skurczone do poziomu — wyprostuj nogi w przód — zamach — w przednim zamachu zwieszenie przewrotne — zamach — w przednim zamachu zeskok z półobrotem w lewo.
3. Na wysokość barków: rozpięciem i wykrętem w przód przewrót w przód do przysiadu zwieszonego — przewrotem i wykrętem w przód zwieszenie przewrotne — zwieszenie przerzutne — zwieszenie przewrotne — ugięciem ramion i opuszczeniem nóg poziomką, zwieszenie leżąc przodem — ugięciem i rozpięciem ramion postawa przed kółkami.

Koń wszerz z łękami.

1. Przeskok odboczny w prawo i w lewo, z uchwytem za łęki.
2. Przeskok kuczny z chwytem za łęki.

MARSZ SOKOLI.

Tężmy ducha, krzepmy ciało
na obszarze polskich niw,
co upadło i skarlało,
dźwigać musi dziś, kto żyw.

Dla swej Ojczyzny, by w pełnej chwale
wzrosła nad Tatrów naszych grań
i o jej godność walcząc zuchwale,
hej ty, sokole, pierwszy stań!

Silnej woli twórzmy czyny
i ojczystych brońmy bram,
bo my jednej Matki syny
i Jej służyć tylko nam.

Dla swej Ojczyzny i t. d.

Jako nurty naszej Wisły
biorą fale polskich wód,
twórzmy jeden, niezawisły,
silny naród — cudów cud.

Dla swej Ojczyzny i t. d.

Naprzód, naprzód więc Sokoli
w górę wznieśmy sztandar nasz
my u granic i na roli
zawsze Polski pełnim straż.

Dla swej Ojczyzny i t. d.

Wydawca i Nakładca Zw. Tow. Gimn. „Sokół". Red. odp. **Jan Fazanowicz.**

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka, Warecka 15.